Согласовано
Директор МБОУ Калмыцкой СОШ
Бурунина Н.Ф.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Савченко А.В.
Савченко А.В.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в школах Азовского района на 2023-2024 учебный год на осенне-зимний период составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003 г.

	Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
	Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7до 11 лет 1-4 классы ЗАВТРАК			2100	77	79	335
	День 1 завтрак						
Горячее блюдо	Омлет натуральный	361	200	300	8,61	15,7	4,02
закуска	Салат из белокачанной капусты	14	60	62	0,96	3,09	5,34
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		540	610	15,75	19,43	63,72
	День 2 завтрак						
Горячее блюдо	Запеканка творожная со сметаной	195	150/20	298	13,28	16,91	35,27
2 блюдо	Фруктовый кисель-соус	103	100	81			21,10
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		530	627	19,46	17,55	110,73
	День 3 завтрак						
	Яйцо отврное		100	158	12,8	11,6	0,8
2 блюдо	Каша гречневая со сл.маслом	255	150	255	4,68	4,61	48,3
закуска	Икра кабачковая	24	60	63	0,8	2,69	4,67
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Какао с молоком	422	200	190	4,9	5	32,5
	итого		590	854	29,26	24,54	125,63
	День 4 завтрак						
Горячее блюдо	Плов из куриного мяса	403	200	357	18,88	17,84	46,88
закуска	Салат из моркови с растительным маслом	14	60	32	0,63	1,66	7,15
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Кофейный напиток с молоком	642	200	114	4,63	3,02	18,39
	итого		540	691	30,22	23,16	111,78
	День 5 завтрак						
Горячее блюдо	Рыба запеченная с овощами	487	150	177	13,75	12,44	75,8
2 блюдо	Каша пшеничная со сл. маслом	445	150	163	5,5	7	34
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		580	588	25,43	20,08	164,16

	Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
	Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7до 11 лет 1-4 классы ЗАВТРАК			2100	77	79	335
	День 6 завтрак						
	Яйцо отврное		100	158	12,8	11,6	0,8
2 блюдо	Каша пшеничная со сл. маслом	445	150	163	5,5	6	34
закуска	Салат из моркови с растительным маслом	14	60	32	0,63	3,66	7,15
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Кофейный напиток с молоком	642	200	114	4,63	3,02	18,39
	итого		590	655	29,64	24,92	99,70
	День 7 завтрак						
Горячее блюдо	Запеканка творожная со сметаной	195	150/20	298	13,28	16,91	35,27
2 блюдо	Фруктовый кисель-соус	103	100	81			21,10
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		530	627	19,46	17,55	110,73
	День 8 завтрак						
Горячее блюдо	Омлет натуральный	361	200	300	8,61	15,7	4,02
закуска	Зеленый горошек	229	60	55	3,6	0,28	9,42
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Кофейный напиток с молоком	642	200	114	4,63	3,02	18,39
	итого		540	647	18,29	16,62	68
	День 9 завтрак						
Горячее блюдо	Филе куриное тушеное с овощами	236	90	140	12,94	11,41	6,62
2 блюдо	Картофель отварной со сл.маслом	472	150	149	3	7,5	24,75
закуска	Овощи тушеные	210	60	63	1,2	4,36	4,24
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Какао с молоком	422	200	190	4,9	5	32,5
	итого		580	730	28,12	28,91	107,47
	День 10 завтрак						
Горячее блюдо	Котлеты из птицы	423	90	220	13,43	12,15	13,50
2 блюдо	Каша полевая со сливочным маслом	245	150	193	3,15	7,2	36
закуска	Салат из свежей капусты с морковью	146	60	97	2	0,69	7,02
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		580	758	24,76	20,68	110,88